



“ Para mejorar la digestión hay que dejarlas en remojo de 12 a 24 horas y masticarlas bien y despacio

te, y en invierno utilizo las lentejas caviar para preparar una ensalada templada con setas Shiitake y cebolla caramelizada». También se te hará la boca agua con la receta de *Espardenyes de mar del Delta de l'Ebre amb cigrons* del Hotel Restaurant Diego, en Santa Bàrbara. Un plato perfecto para los meses de frío, ya que combina las legumbres con un marisco gustoso. «La receta es una explosión de sabores y texturas, ya que reúne lo mejor de las legumbres y de un pescado típico de La Ràpita. Es un guiso brutal», asegura el chef Diego Arasa, quien viste la chaquetilla de defensor de la cocina tradicional y de cuchara. «Solo hace falta echarle una pizca de imaginación y dejarte inspirar por la cocina de mercado y de proximidad», reconoce.

¿Verdadero o falso?

El conocimiento es la mejor arma contra las falsas creencias sobre las legumbres, como que engordan, no son versátiles o que son indigestas y producen gases. De ello habla la doctora Montse Folch en el libro *100 creences i mites sobre la alimentació*.

«Unos 200 gramos de legumbres hervidas suponen unas 200 calorías. Para mantener el equilibrio calórico adecuado, es mejor cocinarlas con vegetales, como apio, cebolla, tomate, perejil y un poco de aceite», detalla.

Para combatir los gases tiene dos remedios: «Masticarlas bien hasta formar una pasta en la boca -una norma que es válida para todos los alimentos y especialmente los flatulentos- y tomar un yogur natural de postre si hemos hecho un plato principal de legumbres, alcachofas, col, coliflor, etc.».

Para mejorar la digestión Rosa Baró recomienda «dejarlas en remojo de 12 a 24 horas; masticarlas bien y despacio; aliñar con zumo de limón o vinagre de manzana; y escoger variedades más digestivas como las lentejas rojas o los guisantes tiernos».

Una sabiduría que Anna García recoge en *El gran llibre dels llegums*, con más de 250 recetas, «porque las legumbres -que nos acompañan desde la prehistoria- son un alimento sano y beneficioso para nuestro organismo, y se merecen estar presentes en nuestras vidas. Además, son protagonistas de la dieta mediterránea: ¡aprovechémoslas!». Moraleja: hay que comer más legumbres.

DE TEMPORADA: SETAS CON GARBANZOS



La noche antes poner en remojo 200 gr de garbanzos. Al día siguiente, calentar 2 litros de agua y cuando hierva echar los garbanzos, una hoja de laurel, un hueso de ternera, una cucharadita de pimentón rojo dulce y una pizca de pimienta. Dejar a fuego lento 1.30 horas. Más tarde, añadir la sal. Mientras tanto, pelar y picar una cebolla y dos ajos; y lavar 250 gr de setas variadas. En una paella con aceite (50 ml), pochar los ajos y la cebolla (10 minutos). Añadir las setas y el perejil, y dejar 2 minutos más. Por último, cuando haya pasado 1.30 h, incorporar el sofrito a la olla de garbanzos. Dejar reposar 10 minutos y servir caliente.

SABOR EXÓTICO: CURRY DE ALUBIAS ROJAS



La noche antes, dejar 250 gr de alubias rojas en remojo. Al día siguiente, escurrirlas y colocarlas en una olla, añadir agua fría y cocerlas durante 1.30 h. Pasado este tiempo, escurrirlas y guardar 100 ml de caldo. Cortar una cebolla y dos ajos. Rallar un trozo de jengibre. Calentar aceite en una cazuela y sofreír con laurel, canela y cardamomo a fuego medio. Después, subir el fuego, añadir cúrcuma, sal y 200 gr de tomate triturado. Pasados 5 minutos, incorporar las alubias y saltearlas. Añadir el caldo y llevar a ebullición. Dejar a fuego lento 10 minutos antes de servir.

BEBER HOY

UN 'RIESLING' CATALÁN

MAITE RUIZ ARASA
PERIODISTA ESPECIALIZADA EN VINO (WSET3)

Hoy quiero llevaros a un rincón vinícola quizás menos conocido pero absolutamente fascinante. Nos vamos directos hasta los Pirineos catalanes, DO Costers del Segre, y allí, entre montañas, a 920 metros de altitud y bajo cielos inmensamente azules, crecen las uvas de este vino que os sorprenderá por su frescura, sus aromas y, sobre todo, por la variedad de uva: ¡un Riesling catalán! Hablamos de Biu 2019, de la bodega Batlliu de Sort.

Para muchos, Riesling es sinónimo de las laderas del Mosela en Alemania, de los Grand Crus de Alsacia o del Alto Adigio en Italia, regiones mundialmente reconocidas por elaborar algunos de los blancos más vibrantes y longevos del planeta. Pero cuando nos encontramos con un Riesling en Cataluña, y más concretamente en el Pallars Sobirà, la curiosidad se despierta al instante. ¿Qué tiene este lugar para que una variedad tan emblemática se exprese con tanta personalidad?

La bodega se localiza en Sort, con unas espectaculares vistas del valle de Sort y el Batlliu. Aquí, las viñas de Riesling disfrutan

de un clima fresco, con grandes contrastes térmicos entre el día y la noche. Esta amplitud térmica es clave para el cultivo de la Riesling, una variedad que necesita madurar muy lentamente y preservar así los aromas y la acidez. En climas cálidos madura con demasiada prontitud y pierde todo su encanto. Pero aquí, parece que encuentra el entorno idóneo. La cultivan de forma ecológica y el vino realiza una crianza reductiva durante 10 meses con sus lías y después tiempo en botella, como debe ser.

Al descorchar este Biu 2019, lo primero que llama la atención es su intensidad aromática, donde predominan notas de fruta de hueso como el melocotón, además de cítricos y flores blancas. Pero lo que realmente os cautivará es su frescura, alta, afilada, de alta montaña. Esa mineralidad, con un toque casi salino, que nos recuerda al suelo rocoso y granítico donde crecen las viñas. Riesling, ¡bienvenido seas a Cataluña!

Dato Curioso: Plantar viñedos en el Pirineo por encima de los 1.000 metros es una tendencia para afrontar el cambio climático. Aunque aún no hace falta subir tan arriba, muchos viticultores y bodegueros catalanes ya están optando por la viticultura de altura como estrategia de futuro.



Biu 2019, Celler Batlliu de Sort
Riesling, Viognier
DO Costers del Segre
Temperatura de servicio: entre 8 - 11°C
Precio: 15€
Te gustará si... os disfrutáis cuando un vino os hace salivar.